広報

なかがわ

じゅえる
中川町 ゆるキャラ

8月3日 中川まつり

田邊由喜男氏を招聘し森の道をつけています

◆中川町の路網整備率

中川町は町の面積の87％を森林が占める森の町ですが、平成22年の中川町の路網整備率は4ｍ／ha。ピンとこない方が多いかもしれませんが、全道ワースト4位の整備率です。

つまり、広大な森はあっても、ほとんどの場所には行くことが出来ず、木材を運び出すことはとても難しいことでした。

◆作業道は森の血管

森林作業道は、林業を行うために不可欠なものです。木を伐り運ぶためにも、伐った後植えるためにも、管理し、守るためにも絶対に必要なものです。ですから、林業の世界では作業道を「血管のようなものだ」と呼ぶ人が多いのです。

田邊由喜男さん

◆田邊由喜男さん

田邊由喜男さんは、高知県大正町（現四万十町）に生まれ、大正町の林業課の職員時代に数々の独創的な事業を構築し、同時に作業道の開設技術を研究していました。その技術は通称「四万十式」と呼ばれ、田邊さんが作る森林作業道を視察するために年間1000人もの方が四万十町を訪れたと言います。

独立後、四万十町を離れ滋賀県彦根市に本拠を置き、さらに技術に磨きをかけた田邊さんは、平成21年には林野庁の「路網・作業システム検討委員会」に名を連ねました。

現在、田邊氏の作る森の道は「田邊式」と呼ばれています。

中川町では3年前から田邊式作業道を開設していただいており、豊里地区に約2キロメートルの森の道が作られています。

◆田邊式の特徴

田邊式の特徴として

①森を大きく伐り開かない

②切土を高くしない。

③栄養分の乏しい土で道を作り、栄養分の豊富な土で路肩を作る。

④自然の力で道を強くする。

⑤林業だけでなく、いろんなことに利用する。

などがあげられます。

そのどれもができる限り自然の力を借りて森づくりを行う中川町の考え方に適しています。

◆今年は板谷地区に1・5キロメートル

7月24日に中川町に奥様と二人で到着した田邊さんは、8月7日までの間に板谷地区に田邊式作業道を1・5キロメートル作ってくれました。

今回の森の道も、森に命を吹き込むような素晴らしい道です。

高知生まれの「いごっそう※」である田邊さんは、中川町の夏の祭りを全て満喫してくれましたので、ビールパーティなどでご覧になった方もいたかもしれません。

※いごっそう～「酒豪」「頑固で気骨のある男」などを意味する土佐弁

◆多様な利用

森に道がつけば、森に人が入ることができます。

自然の力を借りて作られた田邊式作業道は、観光資源としても、森林環境教育の現場としても大変魅力的で、昨年までに中川町豊里地区に作られた田邊さんの道には年間延べ100名以上が訪れています。

林業はもちろん、薪原木を集荷したり、写真のように漢方薬の原料となるキハダの内皮を採集したり、もちろん森林浴を楽しむこともできます。

ドローンにより上空から森林を撮影

◆新しい展開

こうして中川町の森に道がくまなく入っていけば、家具メーカーだけでなく、建築メーカー等と連携し、注文材を販売するなど、これまで以上に木材を高く売り、長く使ってもらえる仕組みが作れるかもしれません。

また、これまでは現金化できなかった山や森の資源を現金化できる可能性もあります。

それらの利用をきちんとした管理の下で持続的に行うことが出来れば、中川町の新たな活力になるでしょう。

白樺樹皮細工研修生が活動を開始しました

町が募集していた白樺樹皮細工研修生が活動を開始しました。

美深町字仁宇布の白樺樹皮細工作家の茶谷つぐみさんを講師に、町内在住の2名が今後作家を目指して活動していきます。

第1回目は、白樺の皮剥ぎと保存、下処理を学びました。今後、初級編、中級編、上級編と進み、販売実技までを行う予定です。

森のギャラリー開催決定

この秋、中川町の北大中川研究林詰所周辺の森で「中川町と近隣市町村の森と芸術を楽しもう」と森のギャラリーが開催されます。

近くなりましたら、別に告知をいたします。

中川町の「森の芸術の秋」を心ゆくまでお楽しみください。

◆森のギャラリー
10月1日(木)～10月6日(火)
北大中川研究林詰所横の森の中で町内や近隣市町村のクラフト、写真、絵画などの作品展を行います。

◆森のマーケット
10月4日(日)
11時00分～15時00分
北大中川研究林詰所横の森の中で、自然素材や自然食品を扱う方々によるマーケットを開催します。

◆森のコンサート
10月10日(土)
19時00分～21時00分
天塩中川駅交流プラザで、「森の民」ケルト民族の音楽アイリッシュコンサートを開催します。先着40名様限定です。

◆森のさんぽと薪のごちそう
10月11日(日)
10時00分～
中川町字豊里の町有林で森林浴と薪を使った昼食会を開催します。先着30名様限定です。

『ケヤマハンノキ』

斎藤綾子（さいとうあやこ）

　器を削るために、沢山の種類の木を、生木のうちに加工しています。その中でひときわ目を引く発色をしている木があります。それは、「ケヤマハンノキ」です。切った直後は、ピンクがかった肌色をしているのですが、しばらくすると朱肉を思わせるような鮮やかな橙色に変化してくるのです。ケヤマハンノキに含まれる成分が酸化することでこの現象が起きるそうなのですが、木が乾くと、また元の淡いピンクがかった肌色に戻るのです。何とも不思議な木です。そして、もう一つ変化する現象を発見しました。それは、香りです。生木のうちは草の様な香りがしていたのですが、少し乾いてくると、ハムの香りがするのです。調べてみると、海外でアルダーと呼ばれる仲間の木は、スモークチップとして使われているそうです。

　ケヤマハンノキは、カバノキ科ハンノキ属の木です。全国に分布していますが、特に東北や北海道に多いと言われています。中川町内でも、沢沿いの湿った環境に生育します。「根粒菌」という、植物が必要とする栄養素を作り出す菌と共生するため、保安林では、肥料木として植栽木と一緒に植えられたりもしているそうです。

　主に、紙の原料（パルプ）としての利用が多い木ですが、木目もとてもキレイです。生涯学習センターちゃいむの腰壁は、中川町産のケヤマハンノキです。材は乾燥しているので、鮮やかな発色を見ることは出来ませんが、ゆらめく優雅な木目がとても素敵なので、是非見てみてください。

中川町地域おこし協力隊活動記㊲

町の振興や発展のために東奔西走する地域おこし協力隊の活動の様子を紹介します

問い合わせ先　**産業振興課産業振興室　☎7−2816**

『協力隊の活動を終えて』

藤田達也（ふじたたつや）

　まず始めに皆様にお伝えしたい事があります。

　私は地域おこし協力隊としての活動を8月31日付で終え、9月1日より「上川北部森林組合」に入社します。勤務先は中川になり、今後は林業従事者として仕事をしていきます。

【協力隊　薪事業を振返って】

　私は昨年4月より薪担当として活動を行ってきました。始めは町の担当者も私も「薪を作ること」がよく理解できていませんでしたが、町民の皆様の暖かい意見や厳しい意見を頂きながら、現在では着々と薪産業としてカタチになりつつあると感じています。この事業を最後まで関わる事が出来なかった事、納得のいく生産方法を構築できなかった事など悔やむ事は思い返せば多々あります。無責任かと思いますが、今後は現在募集中の協力隊員に期待したいと考えています。

【協力隊として中川に来て】

　私は今から1年4ヶ月前に協力隊として中川町に来ました。1年目はただ言われた事や担当事業をこなすだけでしたが、2年目になり考え方が変わり、市場にないものを売ろうと考え始めました。クラフト生産時に出るカンナくずや、薪を焚いた後の木灰など副産物に着目し「0円の資源をお金に換えよう！」と考えました。

　以前広報で紹介した「燻製チップ」・町民からの提案で「木灰を利用した釉薬」などなど、ありましたが現在事業として動き始めているのは残念ながら「燻製チップ」のみです。今後燻製に関しては、今月着任した田代隊員が引き続き行っていく予定です。

　最後になりますが、何も知らず中川町に入って来た私に仕事はもちろんの事、化石の事や山菜取りを教えていただき、和太鼓や育造会など、イベントにも沢山参加させてもらいました。また沢山の人に出会い、そして仲間に入れてくれました。本当に有難うございました。

　今後も中川に残り仕事をしていきます。協力隊で得たものをしっかり糧にして、仕事に励んで行きたいと思います。

『鹿を捕る話②』

服部（はっとり）一雄（かずお）

　シカは餌が豊富な夏の時期は山の中で暮らしています。早朝や日没直前に牧草畑で草を食べていたりする姿を見かけたりしますが、基本的に冬の餌の無い時期になるまでは広い場所に現れる数は少なくなりますので、私のような未熟なハンターには幸運が味方してくれる必要があります。

　実際に捕らえた一頭目のシカは若い個体で、経験が乏しく好奇心も強い＝警戒心が薄く、ハンターを見てもあまり逃げませんでした。道路から離れた絶好の位置で立ち止まっていた為、捕獲できたのですが、大抵のシカなら逃げ去ってしまう距離です。かわいそうとも思いましたが、これを逃してしまえば、「スマートディア」と呼ばれる賢いシカになってしまいます。そうなると人のいない時間を狙いすまして牧草畑に現れるような捕獲しにくい、警戒心の強い個体になるかもしれません。（ですからシカを捕獲する際は極力逃げる機会を与えずに捕獲した方が後々効率良く捕獲できます）結局は逃がすことなく捕獲することができました。確実にシカを捕るにはまだまだ経験を積む必要がありそうです。また、かわいそうと思う心も無くすことなく森と付き合いたいと考えています。

若いシカ（捕獲したシカではありません）

　このシカは諸事情から肉や皮は利用できませんでしたが、１週間ほどで二頭目のシカを捕獲しました。このシカは母親シカでしたが、この時に結構苦労をすることになります。

（以下次号）

中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちらこちらで見かけると思います。
町民のみなさん気軽に声をかけてください。

名前	田代　絵美（たしろ　えみ）
年齢	30歳
出身地	新潟県新潟市
特技	弓道
趣味	旅行、登山、映画鑑賞

Q 中川町の印象は？

A 食べ物がおいしい！旅行が好きで色々食べていましたが、お店の料理がとてもおいしかったです！そして出会う人が皆さん、やさしく楽しい方がたくさんいらっしゃるイメージです。

Q ３年後の目標は？

A 私は旅行で中川町に２回伺っていますが、自然が本当に豊かで素敵な町だと感じました。もともと父が登山大好きで子供のころからよく山で遊んでいました。美しく、厳しい自然と人をつなげる役割として中川町に少しでも役に立っていればと思います。

Q 最後にひとこと！

A 今まで住宅リフォームを行ってきました。ジャンルはまったく違いますが木はいつも身近に感じながら仕事をしていました。森の中から出た木が、今以上に皆さんの生活に活かされるように仕事に取り組んでいきたいと思います。これから色々とお世話になりますが宜しくお願いいたします。

臨時福祉給付金のおしらせ

平成26年4月の消費税率引上げに伴う影響を緩和するため、低所得者に対して、暫定的・臨時的な措置として「臨時福祉給付金」を支給します。

■支給対象者

平成27年1月1日時点で中川町に住民登録がある方で、平成27年度分の住民税が課税されていない方が対象です。

※住民税において、課税者の扶養となっている方、生活保護制度の受給者となっている方は対象となりません。

■支給額

対象者1人につき6千円

■申請方法

平成27年9月上旬より、支給対象になると思われる方に対して、申請書を郵送します。

※申請書は9月中旬までにお届けする予定ですが、ご自身で支給要件に該当すると思われるが、申請書が届かない場合には、住民課幸福推進室までご連絡ください。

■支給時期

平成27年10月以降にご指定の金融機関口座にお振込みします。

■申請期限

平成27年12月1日(火)まで

■ご注意

子育て世帯臨時特例給付金(対象児童1人につき3千円)の支給対象となる方も、支給要件を満たせば臨時福祉給付金の支給対象となります。

その場合、両方の給付金について、それぞれ申請が必要となります。

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の“振り込め詐欺”や“個人情報詐取”にご注意ください。

町や国(厚生労働省)では、給付金に関して、皆さんの金融機関の口座番号などの個人情報を電話で照会することはありません。また、ATM(現金自動支払機)の操作をお願いすることはありません。

問い合わせ先　住民課幸福(しあわせ)推進室　給付金担当　☎7－2813

重度の要介護の方 障がい者の方 妊産婦の方 に商品券(5千円分)を配布します

今年度、北海道庁では経済的な負担を軽減するため、一定の要件を満たした要介護の方・障がい者の方・妊産婦の方で、申請をされた方に対して北海道内の取扱店でご利用頂ける商品券(5千円分)を配布いたします。

給付対象の方

■要介護・障がい者の方

平成27年4月1日時点で北海道または道内市町村が認定している次の項目に該当する方

1. 要介護認定3以上の方
2. 障害支援(程度)区分4以上の方
3. 特別障害者手当受給者の方
4. 経過的福祉手当受給者の方
5. 特別児童扶養手当受給者の方

■妊産婦の方

平成27年1月1日～平成27年12月31日までの期間に「母子健康手帳」を交付された方で、申請時に北海道内に居住している方

申請方法

要介護・障がい者の方は**申請書が送付されます。**

妊産婦の方は**各市町村の窓口で申請をしてください。**

商品券ご利用期間

平成27年10月1日～平成28年1月31日

このほか、詳細は特設ホームページ(http://www.heartful-premama-hkd.jp)をご覧下さい。

菊田浩司前教育委員が功労者表彰を受賞されました

永きにわたり教育委員として教育の振興に尽くされたことに対して、全国市町村教育委員会連合会及び北海道町村教育委員会連合会から表彰状が贈られました。

君の椅子「10年展」～居場所を届けて～ @札幌芸術の森

平成18年、新しい生命の誕生する喜びを、共に分かち合える地域社会を取り戻したい、「生まれてくれてありがとう、君の居場所はここにあるからね」との思いを込め、誕生した子どもに椅子を贈るプロジェクトがはじまりました。

プロジェクトがはじまり今年で10年目を迎え、札幌芸術の森で君の椅子10年展が開催されました。

札幌芸術の森で、中川町の取り組みが紹介されました。

平成27年から「君の椅子」は中川町産材で製造されています

現在は、東川町、愛別町、剣淵町、東神楽町、中川町（平成26年より参加）、長野県売木村の6町村が参加しています。

君の椅子と一緒に贈られる「木のプロフィール」（生育履歴）には、木が伐り出され、製材され、椅子として贈られるまでの過程が記されています。

子どもが木のプロフィールを見て、原木を伐る人たちや椅子の育った森を想像し、中川町にも、居場所や愛着を感じ、多くの絆が生まれることを期待しています。

君の椅子（2015年モデル）

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう
三ない運動

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

- 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝

- 地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入

- お祭りへの寄附・差入

- 町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入

- 落成式・開店祝等の花輪
- 病気見舞

- お歳暮・お年賀

- 入学祝・卒業祝

- 葬儀の花輪・供花

- 秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」　総務省　寄附の禁止　検索

（公財）明るい選挙推進協会　明るい選挙推進協会　三ない運動　検索

戦没者等のご遺族の皆さまへ
第十回特別弔慰金が支給されます

●特別弔慰金の趣旨

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

第十回特別弔慰金については、ご遺族に一層の弔慰の意を表するため、償還額を年５万円に増額するとともに、５年ごとに国債を交付することとしています。

●支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

1　平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

2　戦没者の子

3　戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
　※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4　上記１から３以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
　※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

●支給内容　額面25万円、5年償還の記名国債

●請求期間　平成30年4月2日までとなります
（請求期間を過ぎると第十回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。）

●請求窓口　住民課幸福推進室（☎7－2813）

駐在所から

「秋の全国交通安全運動」が実施されます！

●**運動期間**
9月21日(月)～9月30日(水)の10日間

●**交通事故防止ポイント**
①ドライバーの皆さんへ
・秋は日没が早まり夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落とし、発見遅れによる交通事故が心配されます。
特に、右からの横断歩行者に注意しましょう。
・飲酒運転は犯罪です。「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗る人には飲ませない」を守りましょう。
・車に安全な座席はありません。後部座席を含め、全ての座席でシートベルト・チャイルドシートをしましょう。
②歩行者の皆さんへ
・横断前に左右をよく見ましょう。そして道路中央で左をまた見ましょう。
・外出するときは、明るい服装で夜光反射材を身に付けましょう。
③自転車利用者の皆さんへ
・自転車安全利用五則を守りましょう。
一、自転車は車道が原則、歩道は例外
二、車道は左側を通行
三、歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
四、交通ルールを守る
　飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
　夜間はライトを点灯
五、子供はヘルメットを着用

●**9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です！**
記録が残る昭和43年以降、全国で交通事故死がゼロであった日はありません。
一人ひとりが交通ルールを守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故死ゼロを目指しましょう。

【問い合わせ先】
美深警察署　☎2・1110
中川駐在所　☎7・2019
佐久駐在所　☎8・5071
警察相談電話　☎＃9110

自衛官などを募集します

受験種目	防衛大学校学生 （一般・前期）	防衛医科大学校 医学科学生	防衛医科大学校 看護学科学生
応募資格	平成28年４月１日現在、18歳以上21歳未満 （高卒見込みを含みます）		
受付期間	９月５日～９月30日		
試験日	一次試験 11月７・８日	一次試験 10月31日・11月１日	一次試験 10月17日

【問い合わせ先】自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所　☎01654－2－3921

国民年金保険料「10年の後納制度」は9月30日まで

「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる仕組みです（本来、国民年金保険料は2年を経過すると時効により納付することができません）。この制度を利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。終了後、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」、またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
国民年金保険料専用ダイヤル
☎0570・011・050
旭川年金事務所
☎0166・27・1611

こくほ ご存じですか？
医療費を全額自己負担したときに申請すると療養費を受け取ることができます

事故や急病で、やむを得ず保険証を持たずに受診し医療費を全額自己負担したときなどには、「療養費」として払い戻しを受けられることがあります。

下の表のようなときには、いったん医療費などの全額を医療機関に支払った後に、国保の窓口に申請すると、審査で認められたときには、保険適用分の7割相当額（義務教育就学前は8割、70歳以上は9割から7割）を受け取ることができます。

申請には、印鑑、世帯主名義の預金通帳または口座番号のほか、下表の書類などが必要です。

医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると療養費を受け取ることができなくなりますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】
住民課住民サービス室
☎7・2814

項　　目	申請に必要な書類など
事故や急病でやむを得ず保険証を使わないで診療を受けたとき	・領収書 ・診療内容の明細書
医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具を作ったとき	・医師の証明書（意見書） ・領収書と明細書
国保を取り扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき	・施術料金領収明細書
医師が必要と認めた、はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき	・施術料金領収明細書 ・医師の同意書
療養の給付が受けられない輸血の生血を使ったとき	・医師の輸血証明書 ・領収書
海外で、病気やケガで病院などの治療を受けたとき（治療目的での渡航は対象になりません）	・領収書 ・診療の内容がわかる明細書

まちの文芸

〔短歌〕　今月のお題「海」または自由詠

すす病の癒えて咲きたる石南花に「えらかったね」と声をかけやる　鎌田　陽子

シャコタンの海風疾し昼の陽に照りて翳（かげ）りてゴメの群れとぶ　小林　淑子

淡々と利尻の島影浮かびゐる水の面を染めて陽が沈みゆく　古市　和子

空の色は海が近いと告げてくる峠を越える一本道に　山内　智子

手稲山ま近に残雪光りゐて眺め良かりしリラ薫る街　山内美津枝

ごひいきの日本ハムの勝敗に一喜一憂午後のひととき　ハムファン

齢と共に出来ないことの増すばかり　まわりの人が頼もしく見え　後期高齢者

囀りのシャワーを浴びて歩む道田舎暮らしの至福の一と刻　田園交響曲

朝もやに沈む街にも木々の葉は光のみどり受けて明るし　後期印象派

〔俳　句〕

水切りの石泳がせて天塩川　河野　廣

水切りや滔とうとゆく天塩川　河野　廣

ふるさとの光の眩し柿若葉　只野人

縮こまる作物尻目に草伸びる　只野人

キャンバスに添へし一と筆草いきれ　古市　和子

群がりて餌を捕るゴメや夏の海　古市　和子

日頃のできごとや風景・季節に感じたこと思ったことを短歌で一首または、俳句で一句詠んでみませんか。
短歌や俳句に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご参加ください。

短歌同好会　俳句紫苑（しおん）会
連絡先（どちらも）古市和子さん
☎7・2850

●月刊会報「まほろば」をご希望の方は、年会費500円の購読会員制をご利用ください。
お申し込みは、事務局（古市和子さん☎7・2850）へお願いします。

ちゃいむ図書室の新着図書

- 戦後70年北海道と戦争　上　**北海道新聞社**
- 思春期の子とのコミュニケーションに悩んだら読む本　**大塚隆司 著**
- 思春期男子の育て方　**小崎恭弘 著**
- 老後破産　**NHKスペシャル取材班 著**
- 鼻のせいかもしれません　**黄川田徹 著**
- ディズニーキャラクターのお弁当レシピ　**宮崎真美 著**
- しみじみかわいい四季の飾り太巻き　**ワタナベマキ 著**
- 極悪専用　**大沢在昌 著**
- ゆらやみ　**あさのあつこ 著**
- オールド・テロリスト　**村上龍 著**
- 負けるもんか　**阿川佐和子 著**
- あの家に暮らす四人の女　**三浦しをん 著**
- 院内カフェ　**中島たい子 著**
- 流（第153回　直木賞受賞作品）　**東山彰良 著**
- 最後の詩集　**長田弘 著**
- そらまめくんのあたらしいベッド　**なかやみわ 作**
- はいくないきもの　**皆川明 絵**

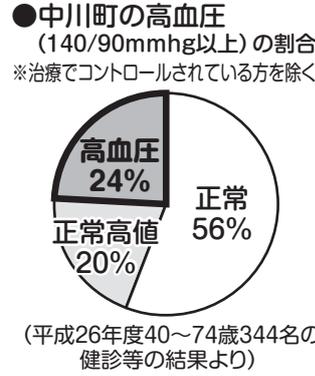
保健だより

【今月のテーマ】要注意！肥満が起こす高血圧

中川町の40～74歳の健診等の結果では、治療の有無に関係なく、**4人に1人が高血圧**の状態でした。

●中川町の高血圧
（140/90mmhg以上）の割合
※治療でコントロールされている方を除く

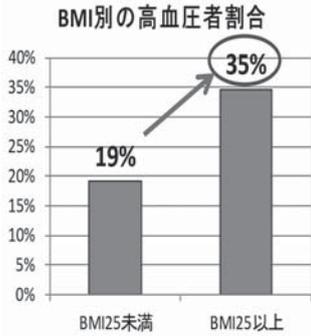
高血圧 24%
正常 56%
正常高値 20%

（平成26年度40～74歳344名の健診等の結果より）

血圧が高い状態が続く原因のひとつに肥満があります。

左記のグラフの通り肥満がある場合(＊)は、高血圧の割合が高くなります。

BMI別の高血圧者割合

BMI25未満 19%
BMI25以上 35%

（目盛り：0%～40%、5%刻み）

＊肥満の目安はBMI25以上
BMI＝体重kg÷身長m÷身長m

肥満が起こす高血圧

血圧をあげる原因には、**「血管の収縮」**と**「血液量の増加」**があります。

肥満のある人は、食べる量が多いため、塩分摂取量が増えて**血液量が増加**します。

また、胃腸での消化活動や脂肪の蓄積が続くため、それに対応して身体の状態を正常にもどそうと交感神経が活発になり、ノルアドレナリンというホルモンが分泌されて**血管を収縮**させます。

交感神経は腎臓にも作用し、**血管を収縮**させる他の物質も増やします。

さらに、交感神経が活発な状態が続くと、身体の防御反応で生命維持にかかせない塩分を身体にため込むため、**血液量が増えて**血圧をあげてしまう悪循環につながります。

通常では、余分な塩分や水分の排泄などで、血圧は正常にもどりますが、肥満では血圧をあげる原因が重なるため、高血圧が悪化しやすい状態になります。

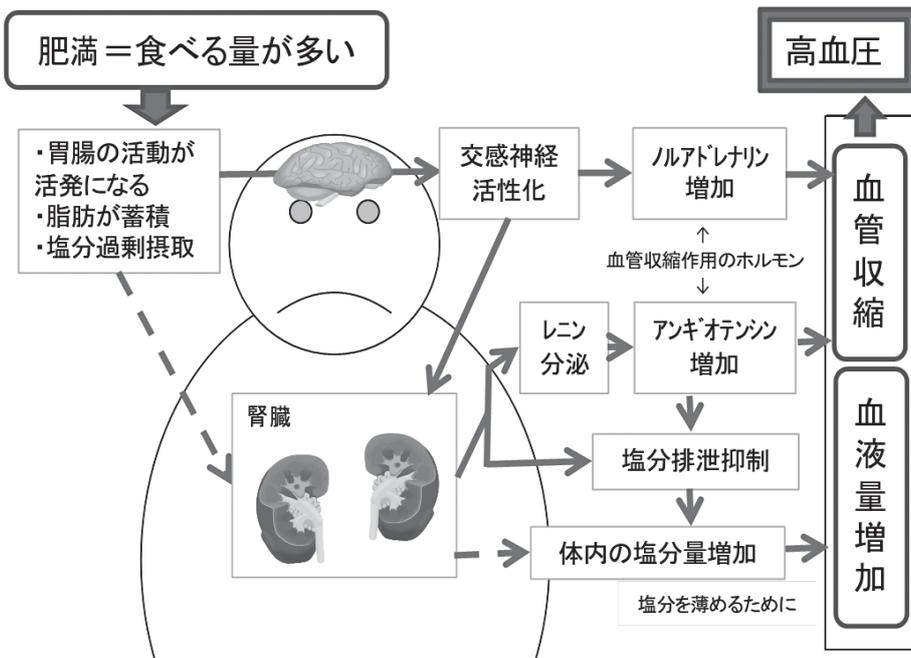
治療の有無にかかわらず、肥満のある場合には、肥満の解消が、一番の高血圧対策になります。

減量で高血圧を改善

肥満のある場合は、まず食事と運動で、現体重の5パーセント減を目指しましょう。約4キログラムの減量で2～4mmHg（ミリメートルエイチジー）の降圧効果が認められています。

食事では、自分の体にあった食事量や塩分量を確認し、量や内容を見直しましょう。

（※塩分の目安量は食育通信をご参照ください。）

また、併せて運動することも大切です。運動は減量だけでなく、心拍数を上げて血流を良くするため、血圧を下げる効果があります。

その他、喫煙・ストレスなど血管を収縮させる要因がある場合は、その危険要因を減らしていくことが大切です。

これらの生活習慣の改善を3か月以上続けても効果のない場合には、薬の調整や未治療の場合は薬物療法を検討することも必要です。

まずは、できることに取り組んで、高血圧を予防・改善していきましょう。

◆肥満と高血圧

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　保健師　☎7－2813

食べること
育つこと

食育通信

「食」に関する情報をお伝えします!

塩分摂り過ぎていませんか?

7月の特定健診・がん検診時、自分の塩分の摂取量を知って、生活習慣病等の予防や改善に役立ててもらうため、1日の塩分摂取基準量や食品に含まれている塩分量の展示を行いました。

現在、高血圧や腎臓疾患の予防や治療、胃がん予防の為に「減塩」を意識している人が増えています。

様々な食品に含まれている「塩」ですが、少しの工夫で1日に摂取する塩分を減らすことができます。

ご自身の食生活でよく食べている食品や習慣を振り返り、減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。

塩分の摂取基準量 1日分ってどのくらい?

厚生労働省は、今年の4月より、生活習慣病予防の食生活の基準となる1日の塩分摂取量の基準を変更しました。(下図①参照)

表①は、性別、年齢別の摂取基準量です。

図① 1日の塩分摂取基準量(成人)

男性 8g未満　女性 7g未満

高血圧などで医師の指示があった方 6g未満

【平成23年北海道の食塩摂取量】
男性～11.6g　女性～10.1g

※約3g程多い結果となっています。
また、全国との差はあまりありません。
(健康づくり道民調査より)

表① 1日の塩分摂取基準量(成人)

年齢	男	女
1～2歳	3g未満	3.5g未満
3～5歳	4g未満	4.5g未満
6～7歳	5g未満	5.5g未満
8～9歳	5.5g未満	6g未満
10～11歳	6.5g未満	7g未満
12歳～成人	8g未満	7g未満

※日本人の食事摂取基準2015年版より

実は塩分が多い日本食!

米を主食とする日本では、白米と一緒に食べるため、おかずは濃い味付けになっています。また、料理によく使用する調味料も塩分が多い物が多いため、1日に摂取する塩分量も多くなりがちです。

左の表②③④の調味料や加工食品などの塩分量とともに、減塩のポイントを参考に食生活を見直してみましょう。

表② 調味料の塩分量

種類	量	塩分量
濃口しょうゆ	大さじ1	2.6g
減塩しょうゆ	大さじ1	1.4g
ウスターソース	大さじ1	1.5g
中濃ソース	大さじ1	1.0g
味ぽん	大さじ1	1.4g
めんつゆ(ストレート)	100ml	2.8g
コンソメ(キューブ)	1個5g	2.4g
味噌	大さじ1	2.2g
トマトケチャップ	大さじ1	0.5g
マヨネーズ	大さじ1	0.3g
からし(練り)	小さじ1	0.4g
わさび(練り)	小さじ1	0.3g
酢		0g
こしょう		0g
唐辛子		0g
カレー粉		0g
からし・わさび(粉)		0g
レモン汁		0g
粉さんしょう		0g

塩分0g!

表③ 加工食品の塩分量

種類	量	塩分量
ソーセージパン	1個	2.0g
カレーパン	1個	1.2g
カレー(レトルト)	1箱	2.9g
ミートソース(レトルト)	1箱	3.1g
さんま蒲焼き缶	1缶	1.7g
かまぼこ	2枚	1.0g
ウインナー	3本	1.0g
たらこ(小皿1個分)	50g	2.0g
6Pチーズ	2個分	1.0g

表④ ラーメンの塩分量

種類	量	塩分量(スープ込)	スープ無し
カップラーメン	1個	約5.0g ➡	約2.0g

今日からできる減塩方法!

①計量スプーンを使用する

塩分量を把握するためには計量が大切です。

②味は表面につける

しょうゆやソースは、浸さず食材の表面につけて食べる。

③塩分0gの調味料を活用する

左記の塩分0gの調味料には、味覚を刺激する成分が含まれています。

塩分の多い調味料と合わせることで美味しく減塩する事ができます。

例
・しょうゆ ＋ 酢
・ソース ＋ からし
※割合は好みで調整
・酢 ＋ こしょう
(※餃子や焼売に良く合います)
など

飲む量で変わる塩分量!

ラーメンなどは、スープの飲む量で大きく塩分量が変わります。

・スープを半分残す　～3割の減塩
・スープを全部残す　～半分以下の減塩

問い合わせ先　住民課幸福(しあわせ)推進室　栄養士　☎7−2813

子育て通信

"ちょっと待ちましょう"

"ちょっと待て
こどもはことば探してる
こどももっと考える
大人はするな　先回り"

十年前くらいになるでしょうか。子育て支援センターに遊びに来ていた子ども同士で、一つのおもちゃを巡って「使いたい」「私が先に使っていた」と、取り合いが始まりました。

あとから使いたいと言い出した子は、自分の主張は通らないだろうとわかっている様子ですが、言いだしたからには引けないという思いがあり、頑張っていました。

頑張りながら、側にいるお母さんに助けを求めようとした時に、私が、「終わったら貸してもらおうね」と、声をかけると、「違う！お母さんに聞くの！せんせいに聞いていない！」と、強い口調でことばが返ってきました。

一番自分のことをわかってくれているお母さんに、どうしようもないこの気持ちをわかって欲しい、助けて欲しいと伝えようとした矢先に、私の不用意なことば。

失敗です。

子どもの気持ちに寄り添い、待つことが大切とわかりながらも、『待つことが出来ていない未熟な大人の姿に気付いてください』と、子どもから改めて教えられました。

転ばぬ先の杖が必要な場合もありますが、先回りせずに待ち、考えを否定しないことが、自ら考え自ら行動する力の育ちに繋がります。

子どもの言葉の先取りをしているなと感じたときは、"ちょっと待て…"と、一呼吸。一生懸命考え、出した子どもの言葉に、『よく、考えたね』と、にっこり受けとめましょう。

たくさんの大人の見守りで、子どもたちの育ちを支えていきたいですね。

問い合わせ先　子育て支援センター　☎7－2022

まちのご長寿さん

岡スミエさん（77歳）

加藤清子さん（77歳）

喜寿おめでとうございます

淺野　正さん（77歳）

川本英子さん（77歳）

米寿おめでとうございます

吉川芳子さん（88歳）

徳家明空（あきら）くん
お父さん　明希 さん
お母さん　裕美 さん

桑原乃愛（のあ）ちゃん
お父さん　裕也 さん
お母さん　真紀 さん

中川消防支署から

9月9日は救急の日！

9月9日を救急の日と定め、救急業務に対する理解と認識を深めるため、救命講習会等を通じ応急手当の普及、啓発活動が全国で行われています。

今年の「救急の日」を機会に心肺蘇生法を身につけてはいかがでしょうか。

救命講習の種類

☆**普通救命講習Ⅰ、Ⅱ**

成人に対する心肺蘇生法、大出血に対する処置

講習時間は3時間から4時間

☆**普通救命講習Ⅲ**

小児に対する心肺蘇生法、大出血に対する処置

講習時間は3時間

☆**救命入門コース**

胸骨圧迫、AEDの取扱い

講習時間は1時間30分

☆前記以外にもご都合に合わせた講習会を開催いたしますのでご連絡ください。

『消防団員を募集しております。』

中川消防団では現在男性、女性ともに消防団員を募集しております。消防団に興味のある方は中川消防支署までお問い合わせ下さい。

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは☎7・2119番まで

火災・救急出動件数
平成27年7月31日現在

火災出動　0件
救急出動　39件

議会・各種委員会の開催状況

日付	会議
7月9日	議会広報特別委員会
7月16日	議会全員協議会
7月30日	議会全員協議会
	農業委員会総会
8月5日	議会運営委員会
	議会全員協議会
	議会第5回臨時会

行政相談委員に遠藤由紀子さん（中川）が委嘱されました。
任期は平成27年8月1日から平成29年3月31日までとなります。

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・社会福祉推進の為に
夫（芳雄様）死去に際して　丸山　藤子　様

・一心苑運営の為に
豊富町　角田　光廣　様
匿名2名　様

社会福祉協議会、一心苑に寄贈

季節のものを含めて次の方より「志」

極楽寺婦人部　様
北星信用金庫中川支店　様
匿名4名　様

謹んでお悔やみ申し上げます

中川　川端　由太郎　様（84歳）
中川　角田　光雄　様（95歳）
佐久　丸山　芳雄　様（86歳）

ご結婚おめでとうございます

（宮下　達哉　様（1区）
（木屋　光沙　様（1区）

7月の入札・見積り合わせ契約結果

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札・見積り合わせ結果 第1回	第2回	予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期間
平成27年度 林業専用道豊里誉線 開設事業	※㈱中川阿部建設	12,660,000		14,040,000	13,672,800	97.4％	工事延長L=360m 車道幅員3.0m	着工　平成27年７月９日 竣工　平成27年11月10日
	㈱佐藤工建	12,700,000						
	㈱常盤天塩川建設	12,770,000						
	植村技建㈲	12,800,000						
	㈱佐藤組	12,850,000						
	㈱吉川組	12,860,000						
平成27年度 歌内本線測量設計 委託業務	※ケイジー・かたやま　共同事業体	4,300,000		4,946,400	4,644,000	93.9％	測量設計一式 測量L=600m 設計L=300m	着手　平成27年７月９日 完了　平成27年10月９日
	㈱シン技術コンサル	4,380,000						
	和光技研㈱	4,450,000						
平成27年度 教員住宅新築 実施設計委託業務	※㈱アイエイ研究所	3,350,000		3,812,400	3,618,000	94.9％	RC造2階建て 1棟4戸 実施設計一式	着手　平成27年７月14日 完了　平成27年12月25日
	㈱アーキ・ファイブ	3,380,000						
	㈱岡田設計	3,450,000						
平成27年度 中川町生涯学習センター 外構調査設計委託業務	※和光技研㈱	3,100,000		3,531,600	3,348,000	94.8％	外構調査設計一式	着手　平成27年７月９日 完了　平成27年９月30日
	旭川設計測量㈱	3,140,000						
	㈱シン技術コンサル	3,170,000						
成27年度 教員住宅新築 地質調査委託業務	※大地コンサルタント㈱	1,950,000		2,300,400	2,106,000	91.5％	地質調査一式	着手　平成27年７月13日 完了　平成27年８月31日
	アースコンサルタント㈱	2,000,000						
	日北試錐工業㈱	2,030,000						
平成27年度 中川町まち・ひと・しごと 創生総合戦略策定 委託業務	※(一社)北海道開発技術センター	6,900,000		7,514,640	7,452,000	99.2％	中川町人口ビジョン 中川町まち・ひと・しごと 創生総合戦略の策定	着手　平成27年７月14日 完了　平成27年12月25日
	日本データーサービス㈱	7,050,000						
	㈱構研エンジニアリング	7,150,000						
平成27年度 中川町立診療所 ホルタ心電計購入	※㈱竹山　道北支店	265,000		723,600	286,200	39.6％	中川町立診療所 ホルタ心電計一式	納入期限 平成27年７月29日
	㈱ムトウ　名士支店	600,000						
	㈱常光　旭川支店	800,000						
平成27年度 役場庁舎事務室 改修工事	※天塩川工業㈱	3,500,000		3,888,000	3,780,000	97.2％	役場2階事務室改修一式	着工　平成27年７月16日 竣工　平成27年９月30日
	㈲大須賀工務店	3,530,000						
	㈱佐藤組	3,540,000						
	㈱吉川組	3,550,000						
平成27年 安平志内浄水場 屋根防水改修工事	※㈲大須賀工務店	3,320,000		3,693,600	3,585,600	97.1％	2棟　屋根防水改修一式	着工　平成27年７月16日 竣工　平成27年９月30日
	天塩川工業㈱	3,350,000						
	㈱吉川組	3,360,000						
	㈱佐藤組	3,400,000						
平成27年度 誉36線水道管 移設補償工事	※㈱中川水道	3,200,000		3,553,200	3,456,000	97.3％	水道管移設L=334m	着工　平成27年７月16日 竣工　平成27年８月28日
	㈱佐藤工建	3,230,000						
平成27年度 琴平川護岸測量 実施設計委託業務	※㈱フェイス技研	1,750,000		1,998,000	1,890,000	94.6％	現地踏査・中心線測量・ 平面測量・縦断測量・ 横断測量　　一式	着手　平成27年７月16日 完了　平成27年９月30日
	旭川設計測量㈱	1,780,000						
	和光技研㈱	1,800,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成27年度 町有林森林 作業道開設（試験）工事	※（特非）もりねっと北海道	6,600,000		7,248,960	7,128,000	98.3％	四万十式作業道 1,552mの開設	着工　平成27年７月16日 竣工　平成27年８月31日
平成27年度 ポンピラアクアリズイング 浴槽ろ過循環ポンプ 取替工事	※㈱佐藤工建	2,450,000		2,700,000	2,460,000	91.1％	浴槽ろ過循環ポンプ 取替一式	着工　平成27年７月17日 竣工　平成27年８月31日
	㈱中川水道	2,460,000						

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札・見積り合わせ結果		予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期　　間
		第1回	第2回					
平成27年度 中川中学校 屋外グラウンド 陸上トラック整備工事	※㈱佐藤工建	7,200,000		7,992,000	7,776,000	97.3%	グラウンド・コート舗装工 5,395㎡ スポーツポイント工 30箇所	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年９月４日
	㈱常盤天塩川建設	7,220,000						
	㈱佐藤組	7,250,000						
	㈱中川阿部建設	7,280,000						
	植村技研㈲	7,300,000						
	㈱吉川組	7,300,000						
平成27年度 琴平バイパス線 1次盛土工事	※㈱吉川組	7,380,000		8,056,800	7,970,400	98.9%	盛土工事一式 L=104.5m	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年10月30日
	植村技研㈲	7,400,000						
	㈱佐藤組	7,400,000						
平成27年度 グリーンシャトー92 車庫改修工事	※天塩川工業㈱	15,260,000		16,815,600	16,480,800	98.0%	2棟18戸 車庫上屋改修一式	着工　平成27年７月31日 竣工　平成27年10月30日
	㈲大須賀工務店	15,300,000						
	㈱吉川組	15,350,000						
	㈱佐藤組	15,400,000						
平成27年度 佐久地区公民館 耐震補強及び 大規模改修 （建築主体）工事	※高組・中川建協JV	72,800,000		79,758,000	78,624,000	98.6%	耐震補強及び 大規模改修一式	着工　平成27年８月６日 竣工　平成27年11月30日
	㈱盛永組	73,000,000						
	㈱橋本川島コーポレーション	73,000,000						
	新谷建設㈱	73,100,000						
	㈱廣野組	73,300,000						
平成27年度 佐久地区公民館 耐震補強及び 大規模改修 （機械設備）工事	※㈱中川水道	7,740,000		8,532,000	8,359,200	98.0%	機械設備改修一式	着工　平成27年７月31日 竣工　平成27年11月30日
	日進設備工業㈱	7,770,000						
	㈱木本動力工業所	7,790,000						
	㈱佐藤工建	7,820,000						
平成27年度 佐久地区公民館 耐震補強及び 大規模改修 （電気設備）工事	※㈱三和電機	8,230,000		9,028,800	8,888,400	98.4%	電気設備改修一式	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年11月30日
	東邦電設㈱	8,270,000						
	西山坂田電気㈱	8,300,000						
平成27年度 佐久地区公民館 耐震補強及び 大規模改修工事 監理委託業務	※㈱岡田設計	4,000,000		4,691,520	4,320,000	92.1%	工事監理一式	着手　平成27年７月31日 完了　平成27年11月30日
	㈱アーキ・ファイブ	4,150,000						
	㈱アイエイ研究所	4,200,000						
平成27年度 ポンピラアクアリズイング 冷暖房循環配管 バタフライ弁取替工事	※㈱佐藤工建	1,530,000		1,695,600	1,652,400	97.5%	冷暖房循環配管 バタフライ弁取替一式	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年10月30日
	㈱中川水道	1,540,000						
平成27年度 ポンピラアクアリズイング 冷暖房循環ポンプ 取替工事	※㈱佐藤工建	1,950,000		2,160,000	2,106,000	97.5%	冷暖房循環ポンプ 取替一式	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年10月30日
	㈱中川水道	1,970,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成27年度 町有林新植（秋）工事	※遠藤工業㈲	2,260,000		2,764,800	2,440,800	88.3%	町有林2.49haの人工造林	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年10月23日
	中川町森林協同組合	2,460,000						
	天塩川工業㈱	失格						
	上川北部森林組合　中川支所	失格						
森林環境保全 直接支援事業 平成27年度 町有林森林作業道 開設工事	※遠藤工業㈲	1,140,000		1,263,600	1,231,200	97.4%	森林作業道615mの開設	着工　平成27年７月30日 竣工　平成27年８月28日
	上川北部森林組合　中川支所	1,260,000						
	中川町森林協同組合	1,300,000						
	天塩川工業㈱	1,350,000						
平成27年度 佐久本線1号線 用地測量委託業務	※かたやま測量㈱	2,300,000		2,613,600	2,484,000	95.0%	調査延長L=0.22km	着手　平成27年７月30日 完了　平成27年10月20日
	和光技研㈱	2,320,000						
	エヌユーコンサルタント㈱	2,350,000						
平成27年度 イルカ化石復元 骨格レプリカ 作製委託事業	※（特非）あしょろの化石と自然	2,870,000		3,132,000	3,099,600	99.0%	イルカ化石復元作業 一式 イルカ化石レプリカ 作成作業　一式	着手　平成27年７月31日 完了　平成28年３月31日

問い合わせ先　**総務課企画財政室　☎7−2819**

ふるさと今月のキラリ

願いは無事故・無違反

車のスピードが出やすくなるこれからの季節、無事故・無違反の願いを込めて、6月25日には、幼児センター児童と㈱中川阿部建設が、7月14日には、中川町商工会女性部と青年部の皆さんが交通安全啓発活動を行いました。

ＳＳＳ運動（スピードダウン・シートベルト着用・シルバーセーフティ）を心がけ、輪禍の無い楽しい夏を過ごしましょう。

発行　中川町　　編集　総務課総務町政室　　印刷　国　境

この広報紙は道産間伐材を使用しています。

町の人口

（7月31日現在）

人　口	1,712人（－２）
男	861人（±０）
女	851人（－２）
世帯数	865戸（－２）

（　）は前月末との差を示します。

なかがわの情景

8月3日（月）、中川まつりが開催されました。この写真は奉納相撲の様子です。きまり手は寄り切りが多かったのですが、浴びせ倒しやすくい投げ、足取りなども見られ、子どもたちによる熱戦が繰り広げられました。

〒098-2892　北海道中川郡中川町字中川337番地　☎(01656)７－２８１１
中川町HPアドレス　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp
中川町携帯用サイト　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp/i
（NTTドコモの「i-mode公式メニュー」からもごらんになれます。）
E-mailアドレス　nakagawa@hokkai.or.jp

携帯用サイトアドレスが二次元バーコードで簡単入力可能
（ご使用にあたっては、携帯の取扱説明書をごらんください）